

本学園短大生の栄養摂取量の実態 (第9報)

高 橋 寿 美 子・笹 田 陽 子

I 目 的

第1報より、学生の栄養摂取の実態を報告してきた。今回は、栄養摂取量及び食品群別摂取量の実態を調査すると共に、食生活状況及び食品のイメージを調査項目に加え検討した。

II 方 法

(1)対象及び回収率

食物栄養科女子学生、87名中75名、回収率86.2%。

(2)時期

昭和59年12月23日～昭和60年1月17日の間で、祝祭日、もの日、休日など食生活の摂取状況に変化のありそうな日を避けて、連続する3日間とした。

(3)方法

A 身長、体重より、個々のエネルギー所要量を算出させた。

B 国民栄養調査に準じた食物摂取状況調査用紙を配布し、記入させた。

① エネルギーについては、各検体ごとに小数第1位を四捨五入し、蛋白質、脂質については、各検体ごとに小数第2位を四捨五入し、カルシウムについては各検体ごとに整数第1位を四捨五入し、以下鉄、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCについては成分表の単位とした。また、ビタミンについては、調理による損耗を、ビタミンA20%、ビタミンB₁30%、ビタミンB₂25%、ビタミンC50%とした。

② 穀類エネルギー比には、明らかに穀類とわかる、せんべい、ビスケット、クラッカーも加えた。

③ 米摂取量については、めしで記入の者は、米の2.5倍と考え、米に換算した。

④ 間食エネルギーについては、食事時の果物、牛乳、ジュース等を加えず、純粹に間食としてあるもののエネルギー量とした。

C 食生活状況調査票を配布し、記入させた。

D S D法による食品のイメージ調査用紙を配布し記入させた。

食生活状況調査票

質問1 あなたがふだん夕食の調理に要する時間はどれ位ですか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

- (1) 15分未満
- (2) 15～30分未満
- (3) 30～45分未満
- (4) 45～60分未満
- (5) 60分以上

質問2 あなたは料理をつくるのが好きですか。あてはまるものを1つ選んで番号に○印をつけて下さい。

- (1) 非常に好きである
- (2) 好きである
- (3) 好きでも嫌いでもない
- (4) 嫌いである
- (5) その他 ()

質問3 次の献立名の中でふだんよくつくるものを3つまで選んで番号に○印をつけて下さい。

- | | |
|------------------|-------------|
| (1) かつ丼・玉子丼 | (8) 中華丼 |
| (2) まぜごはん(五目ごはん) | (9) カレーライス |
| (3) 寿し(ちらし・にぎり) | (10) うどん |
| (4) お茶づけ | (11) 日本そば |
| (5) おにぎり | (12) ラーメン |
| (6) ピラフ | (13) 焼そば |
| (7) 炒飯 | (14) スパゲッティ |
| | (15) サンドイッチ |

質問4 次の一品料理名の中でふだんよくつくるものを10品まで選んで番号に○印をつけて下さい。

- | | |
|---------|-----------|
| (1) 焼肉 | (21) 春巻 |
| (2) 焼魚 | (22) 肉だんご |
| (3) 玉子焼 | (23) 煮魚 |

- (4) ハンバーグ (24) おでん
- (5) オムレツ (25) 野菜煮物
- (6) 魚ムニエル (26) 寄せなべ
- (7) ぎょうざ (27) すきやき
- (8) ハムエッグ (28) 湯豆腐
- (9) 野菜炒め (29) ロールキャベツ
- (10) ステーキ (30) けんちん汁
- (11) 麻婆豆腐 (31) 豚汁
- (12) 八宝菜 (32) シチュー
- (13) 酢豚 (33) 茶わんむし
- (14) 豚かつ (34) しゅうまい
- (15) 肉の空揚げ (35) お浸し
- (16) 天ぷら (36) ごま和え
- (17) エビフライ (37) きんぴらごぼう
- (18) カキフライ (38) フレンチサラダ
- (19) 魚フライ (39) ポテトサラダ
- (20) コロッケ (40) さしみ

質問5 あなたのふだんの食事量は同じ年頃の女の人と比べて多いと思いますか。少ないと思いますか。

- 1. 普通の人より多いと思う
- 2. 人並みだと思う
- 3. 普通の人より少ないと思う
- 4. わからない

質問6 あなたはふだんの食事で肉、卵、魚などを好んで食べますか。

- 1. 好んで毎日2回以上食べる
- 2. 毎日1回ほど食べる
- 3. 毎日は食べないが週に3～4回は食べる
- 4. 好きでないのではほとんど食べない

質問7 あなたはふだん間食や夜食を食べますか。

- 1. 毎日食べる
- 2. 時々食べる
- 3. ほとんど食べない

質問8 あなたはふだん欠食することがありますか(1日3食を基準としてお答え下さい)。

- 1. ほとんど毎日1回は欠食する
- 2. 週に2～3回欠食する
- 3. ほとんど欠食しない

質問9 上の質問6で1または2に○をつけた人におたずねします。欠食理由は何ですか。

- 1. 美容のため
- 2. 習慣(1日2食主義なども含む)
- 3. 多忙のため
- 4. 病気の予防や治療のため
- 5. その他

質問10 献立を作る時には、次のうちどれを第1に考えますか。

- 1. 家族の好みを第1に考える
- 2. 経済を第1に考える
- 3. 栄養を第1に考える

質問11 食事内容をよりよいものにしたいと努力していますか。

- 1. いつも努力している
- 2. 時々考えている
- 3. ほとんど関心がない

質問12 朝、昼、夕の食事の時刻はほぼきちんと決まっていますか。

- 1. きちんと決まっている
- 2. 時々、時刻がずれる
- 3. いつも乱れがちである

質問13 食事はお腹いっぱい食べますか。

- 1. 満腹するまで食べる
- 2. もう少し食べたいところでやめる
- 3. 特に考えない

質問14 身体状況について

- 1. 丈夫である
- 2. 湿疹がでやすい
- 3. 疲れやすい
- 4. 体がだるい
- 5. 頭痛がよくおこる
- 6. カゼをひきやすい
- 7. よく肩がこる
- 8. よくノドが痛くなる
- 9. 下痢をしやすい
- 10. 便秘をしやすい
- 11. 眠りが浅い
- 12. イライラする
- 13. ツメの色が悪い
- 14. 口角炎をおこしやすい
- 15. その他(現在治療中など)

Ⅲ 調査結果及び考察

身長、体重より算出した平均体位及びエネルギー所要量は表Ⅰの通りである。身長は推計基準値157.4cmとほぼ同値を示し、体重は推計基準値52.10kgを2.2kg上回る結果であった。また、エネルギー所要量は、2,159kcalとなり、公衆衛生審議会、1984年、日本人の栄養所要量2,100kcalを59kcal上回った。

表Ⅰ 調査対象者平均体位及び体位より算出したエネルギー所要量

	平均値	標準偏差
身長	157.5 cm	4.58
体重	54.3 kg	6.27
エネルギー所要量	2,159kcal	250.9

栄養摂取状況は、表Ⅱ—1の通りである。エネルギーは、1,726kcalとなり、日本人の栄養

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表Ⅱ-1 本学園短大生 栄養摂取状況

	平 均 値	標準偏差	18～19歳女子 栄養所要量	充 足 率	昭和59年度岩手県民 栄養調査	昭 和 58 年 度 国民栄養調査
エネルギー	1,726kcal	355.13	2,100kcal	82.2%	2,215kcal	2,147kcal
蛋白質	61.9 g	16.02	65 g	95.2	84.7 g	80.9 g
脂 質	56.1 g	18.33	25～30% (58～70g)	—	51.6 g	58.6 g
カルシウム	432 mg	155.07	600 mg	72.0	611 mg	580 mg
鉄	8.8 mg	2.80	12 mg	73.3	12.2 mg	10.9 mg
ビタミンA	1,958I.U (1,566)	800.99	1,800I.U	87.0	2,371I U	2,190I U
ビタミンB ₁	1.06 mg (0.74)	0.27	0.8 mg	92.8	1.36 mg	1.37 mg
ビタミンB ₂	1.05 mg (0.79)	0.27	1.1 mg	71.8	1.34 mg	1.29 mg
ビタミンC	82 mg (41)	39.52	50 mg	82.0	135 mg	134 mg

表Ⅱ-2 栄養比率

	平 均 値	標準偏差	昭和59年度 岩手県栄養調査	充 足 率	昭和58年度 国民栄養調査	充 足 率
穀類エネルギー比	45 %	10.72	49.6%	90.7%	46.7%	96.4%
動物性蛋白質比	44 %	11.83	44.2	99.5	50.5	87.1
動物性脂質比	45 %	15.54	—	—	48.3	93.2
脂肪エネルギー比	29 %	—	20.9	138.8	24.6	117.9
間食エネルギー	231kcal	197.89	—	—	—	—
間食エネルギー比	13 %	9.83	—	—	—	—

※充足率は各調査値を 100とし本学園短大生の充足率を示す。

所要量と比較し、充足率82.2%であった。また、体位より算出した所要量と比較し、79.9%の充足率であった。これは、図Ⅰに示す通り、昭和59年度県民栄養調査（以下 県民調査）及び、昭和58年度国民栄養調査（以下、国民調査）においては、所要量を上回っているが、本学園短大生は、所要量を下回る結果となった。

蛋白質は、61.9gとなり、充足率95.2%、脂質は、56.1g、脂肪エネルギー比は29%であった。

カルシウムは、432mgとなり、充足率72%、鉄は、8.8mgとなり、充足率73.3%であった。次にビタミン類について見てみると、ビタミンA（スミルノフの素却検定により2名棄却）1.566IU 充足率87.0%、ビタミンB₁ 0.74mg

充足率92.8%、ビタミンB₂ 0.79mg 充足率71.8%、ビタミンC 41mg 充足率82.0%であった。さらに、栄養摂取量を、度数分布で見ると、表Ⅲ-1～9の通りとなる。エネルギー摂取量は、所要量は上回る者 7名9.3%となり、また、国民調査においては、63.0%にも及んでおり、本学園短大は、過剰傾向とは逆に下回る者の多いことがわかった。蛋白質は、所要量を含む度数の者が一番多く、33.3%であった。脂質は、蛋白質同様、所要量を含む度数の者が多く、14名18.7%であったり、上回る者も多く、17名22.7%にも及び、脂肪エネルギー比からもわかるとおり、脂質からのエネルギー摂取の多いことがわかった。

カルシウムは、前回同様、所要量を充足しな

表Ⅲ 栄養摂取量度数分布表
表Ⅲ-1 熱量

摂 取 量	人 数	割 合
801～1,000kcal	1人	1.3%
1,001～1,200	5	6.7
1,201～1,400	12	16.0
1,401～1,600	9	12.0
1,601～1,800	14	24.0
1,801～2,000	18	18.7
● 2,001～2,200	9	12.0
2,201～2,400	4	5.3
2,401～2,600	3	4.0
	75	100.0

●印：栄養所要量を含む度数

表Ⅲ-2 蛋白質

摂 取 量	人 数	割 合
g	人	%
31.0 ～ 40.9	4	5.3
41.0 ～ 50.9	11	14.7
51.0 ～ 60.9	15	20.0
● 61.0 ～ 70.9	25	33.3
71.0 ～ 80.9	14	18.7
81.0 ～ 90.9	3	4.0
91.0 ～ 100.9	3	4.0
	75	100.0

表Ⅲ-3 脂 質

摂 取 量	人 数	割 合
g	人	%
21.0 ～ 30.9	5	6.7
31.0 ～ 40.9	13	17.3
41.0 ～ 50.9	14	18.7
51.0 ～ 60.9	12	16.0
● 61.0 ～ 70.9	14	18.7
71.0 ～ 80.9	10	13.3
81.0 ～ 90.9	5	6.7
91.0 ～ 100.9	1	1.3
101.0 ～ 110.9	1	1.3
	75	100.0

い者が多く、52名69.4%にも及んだ。鉄は、カルシウム以上に不足する者が多く表われ、所要以下の者は、63名84.0%にも及んだ。

ビタミン類は、調理による損耗を考慮して見

表Ⅲ-4 カルシウム

摂 取 量	人 数	割 合
mg	人	%
101 ～ 200	2	2.7
201 ～ 300	14	18.7
301 ～ 400	14	18.7
401 ～ 500	22	29.3
● 501 ～ 600	13	17.3
601 ～ 700	5	6.7
701 ～ 800	4	5.3
801 ～ 900	1	1.3
	75	100.0

表Ⅲ-5 鉄

摂 取 量	人 数	割 合
mg	人	%
3.1 ～ 5.0	5	6.7
5.1 ～ 7.0	17	22.7
7.1 ～ 9.0	23	30.6
9.1 ～ 11.0	18	24.0
● 11.1 ～ 13.0	8	10.7
13.1 ～ 15.0	1	1.3
15.1 ～ 17.0	1	1.3
17.1 ～ 19.0	2	2.7
	75	100.0

表Ⅲ-6 ビタミンA

摂 取 量	人 数	割 合
I.U	人	%
701～ 900	3	4.1
901～ 1,100	4	5.5
1,101～ 1,300	7	9.6
1,301～ 1,500	11	15.0
1,501～ 1,700	4	5.5
1,701～ 1,900	11	15.0
1,901～ 2,100	6	8.2
2,101～ 2,300	7	9.6
2,301～ 2,500	4	5.5
● 2,501～ 2,700	3	4.1
2,701～ 2,900	3	4.1
2,901～ 3,100	4	5.5
3,101～ 3,300	2	2.7
3,301～ 3,500	1	1.4
3,501～ 3,700	1	1.4
3,701～ 3,900	1	1.4
3,901～ 4,100	1	1.4
	73	100.0

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表Ⅲ-7 ビタミンB₁

摂 取 量	人 数	割 合
0.31 ~ 0.60 ^{mg}	5人	6.7%
0.61 ~ 0.90	20	26.6
● 0.91 ~ 1.20	36	48.0
1.21 ~ 1.50	11	14.7
1.51 ~ 1.80	3	4.0
	75	100.0

表Ⅲ-8 ビタミンB₂

摂 取 量	人 数	割 合
0.41 ~ 0.60 ^{mg}	4人	5.3%
0.61 ~ 0.80	8	10.7
0.81 ~ 1.00	19	25.3
1.01 ~ 1.20	23	30.7
1.21 ~ 1.40	15	20.0
● 1.41 ~ 1.60	3	4.0
1.61 ~ 1.80	2	2.7
1.81 ~ 2.00	1	1.3
	75	100.0

表Ⅲ-9 ビタミンC

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 20 ^{mg}	2人	2.7%
21 ~ 50	13	17.3
51 ~ 80	29	38.7
● 81 ~ 110	15	20.0
111 ~ 140	11	14.7
141 ~ 170	3	4.0
171 ~ 200	1	1.3
201 ~ 230	1	1.3
	75	100.0

表Ⅲ-10 穀エネ比

摂 取 量	人 数	割 合
16 ~ 20%	1人	1.3%
21 ~ 25	5	6.7
26 ~ 30	3	4.0
31 ~ 35	2	2.7
36 ~ 40	11	14.6
○ 41 ~ 45	19	25.3
46 ~ 50	12	16.0
51 ~ 55	13	17.3
56 ~ 60	5	6.7
61 ~ 65	2	2.7
66 ~ 70	2	2.7
	75	100.0

○印：昭和58年度国民栄養調査値を含む度数

表Ⅲ-11 動 蛋 比

	人 数	割 合
11 ~ 15%	1人	1.3%
16 ~ 20	1	1.3
21 ~ 25	3	4.0
26 ~ 30	3	4.0
31 ~ 35	6	8.0
36 ~ 40	19	25.4
○ 41 ~ 45	12	16.0
46 ~ 50	12	16.0
51 ~ 55	7	9.4
56 ~ 60	4	5.3
61 ~ 65	3	4.0
66 ~ 70	2	2.7
71 ~ 75	1	1.3
76 ~ 80	1	1.3
	75	100.0

てみると、所要量を充足していない者は、ビタミンA 57名63.0%，ビタミンB₁ 25名33.3%，ビタミンB₂ 69名92.0%，ビタミンC 44名58.7%であった。これより、ビタミンA、ビタミンB₂、ビタミンCの不足が大きく、特に、ビタミンB₂の不足が顕著であることがわかった。次に図Iより、本学園調査及び国民調査、県民調査における栄養素等摂取量と調査

対象の平均栄養所要量を比較して見ると、県民調査においては、所要量をすべて上回り、また、国民調査においては、カルシウムを除き、他の栄養素は所要量を上回っていることがわかった。本学園調査においては、ビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンCを除き、他の栄養素は所要量を満たしていないことがわかった。次に、三調査を比較してみると、本学園短大生に、エネルギー、カルシウム、鉄の摂取量の低いことが判明した。栄養比率は、表Ⅱ-2、表Ⅲ-10~14

表Ⅲ-12 動 脂 比

摂 取 量	人 数	割 合
%	人	%
11 ~ 15	1	1.3
16 ~ 20	0	0
21 ~ 25	5	6.7
26 ~ 30	11	14.6
31 ~ 35	6	8.0
36 ~ 40	10	13.3
○ 41 ~ 45	8	10.6
46 ~ 50	6	8.0
51 ~ 55	12	16.0
56 ~ 60	5	6.7
61 ~ 65	3	4.0
66 ~ 70	2	2.7
71 ~ 75	2	2.7
76 ~ 80	2	2.7
81 ~ 85	2	2.7
	75	100.0

表Ⅲ-14 間食エネ比

摂 取 量	人 数	割 合
%	人	%
0 ~ 5	18	24.0
6 ~ 10	15	20.0
○ 11 ~ 15	11	14.7
16 ~ 20	17	22.7
21 ~ 25	9	12.0
26 ~ 30	2	2.7
31 ~ 35	1	1.3
36 ~ 40	1	1.3
41 ~ 45	0	0
46 ~ 50	1	1.3
	75	100.0

の通りである。穀エネ比は、45%となり、国民調査と比較し、96.4%、県民調査と比較し、90.7%の充足率であった

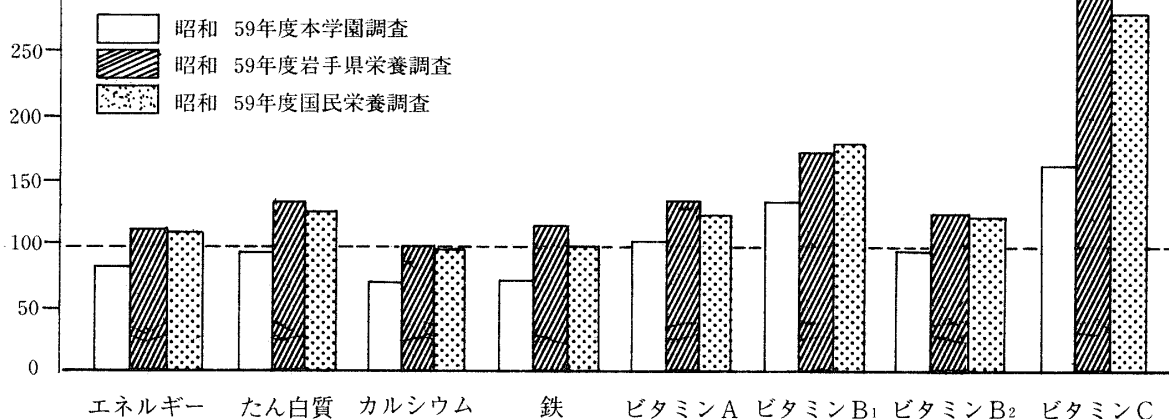
また、度数分布を見てみると、平均を上回る者、34者45.3%であった。

動蛋白比は、44%となり、国民調査と比較し、87.1%、県民調査と比較し、87.1%、県民調査と比較し、99.5%の充足率であった。また、度数分布を見てみると、平均以下の者、33名、44.0%にも及んだ。これらより、県民調査と本学園調査値とは、ほぼ同値を示す結果となり、本県に動物性蛋白質の不足していることがわかった。動脂比は、45%となり、国民調査と比較し、93.2%の充足率を示し、ほぼ近い値を示しているが、平均を上回る者、34名、45.5%にも及んでいた。脂肪エネルギー比は、29%となり、所要量の範囲であることがわかった。しかし、

表Ⅲ-13 間食エネルギー

摂 取 量	人 数	割 合
kcal	人	%
0 ~ 100	24	32.0
101 ~ 200	10	13.3
○ 201 ~ 300	16	21.4
301 ~ 400	14	18.7
401 ~ 500	6	8.0
501 ~ 600	1	1.3
601 ~ 700	2	2.7
701 ~ 800	0	0
801 ~ 900	1	1.3
901 ~ 1,000	1	1.3
	75	100.0

図Ⅰ 栄養素等摂取量と調査対象の平均栄養所要量との比較 (栄養所要量=100)



本学園短大生の栄養摂取量の実態

表Ⅳ 食品群別摂取量

食 品 群	平 均 値	標準偏差	昭 昭 58 年 度 国民栄養調査	充 足 率	昭和59年度 岩手県民 栄養調査	充 足 率
米 類	147.6g	58.32	217.9g	67.7%	270.0g	54.7%
そ の 他 穀 類	108.1	55.61	97.0	111.4	55.0	196.6
計	255.7	62.42	314.9	81.2	325.0	78.7
芋 類	35.0	30.05	63.1	55.5	68.0	51.5
砂 糖	9.0	12.90	12.4	72.6	9.0	100.0
油 脂 類	13.8	9.25	18.0	76.7	13.0	106.2
大 豆	46.8	32.56	76.9	60.9		47.5
そ の 他 の 豆	3.5	9.90	2.4	145.8	106.0	
魚 介 類	51.9	43.91	93.4	55.6	118.0	43.9
獣 鳥 肉 類	55.8	31.03	70.7	78.9	44.0	126.8
卵 類	41.4	28.39	40.4	102.5	35.0	118.3
乳 類	129.9	98.98	129.4	100.4	108.0	120.2
緑 黄 色 野 菜	48.2	28.60	61.0	79.0	74.0	65.1
そ の 他 野 菜	109.9	66.85	198.0	55.5	196.0	56.1
果 実 類	112.1	83.17	166.4	67.4	164.0	68.4
海 草 類	4.9	5.36	5.7	86.0	5.0	98.0
種 実 類	2.2	7.89	1.6	137.5	2.0	110.0
米 食 回 数	1.8回	0.52	—	—	—	—
米 一 回 量	77.9g	27.32	—	—	—	—
摂 取 食 品 数	19.3	5.00	—	—	21.4	—
欠 食 回 数	0.3回	0.37	—	—	—	—
外 食 回 数	0.1回	0.20	—	—	—	—

国民調査24.6%，県民調査，20.9%を大きく上回っていた。間食についてはエネルギー231kcal，エネルギー比13%となり，年次推移を見てみると（生活短大絶要第7報），はじめて下降の傾向を示めた。

食品群別摂取量は，表Ⅳの通りとなる。国民調査における平均栄養所要量は，エネルギー，1,945kcal，蛋白質は64.3gであり，本学園短大生と比較し，エネルギー量は，90%，蛋白質は，99.0%となり，エネルギー量は若干下回るが，蛋白質はほぼ同値となる。また，県民調査における平均栄養所要量は，エネルギー，1,978kcal，蛋白質，63.2gであり，本学園短大生と比較し，92.5%，蛋白質 98.8%となり，エネルギーは，若干下回るが，蛋白質は，ほぼ同値となる。これらより，本調査結果を国民調査及び県民調査を比較し，検討を行なった。穀類は，255.7gとなり，国民調査と比較し，充

足率81.2%，県民調査と比較し，78.7%であった。米類は，147.6gとなり，国民調査の67.7%，県民調査の54.7%となった。一日の米

表Ⅴ 食品群別摂取量度数分布表

表Ⅴ-1 米 類

摂 取 量	人 数	割 合
30～ 60 g	3 人	4.0 %
61～ 90	13	17.3
91～ 120	13	17.3
121～ 150	12	16.0
151～ 180	13	17.3
181～ 210	12	16.0
○ 211～ 240	4	5.3
△ 241～ 270	3	4.0
271～ 300	2	2.8
	75	100.0

○印：昭和58年度国民栄養調査値を含む度数

△印：昭和59年度岩手県民栄養調査値を含む度数

表V-2 その他穀類

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 30 g	4 人	5.3 %
△ 31～ 60	8	10.7
61～ 90	20	26.7
○ 91～ 120	18	24.0
121～ 150	9	12.0
151～ 180	8	10.7
181～ 210	4	5.3
211～ 240	2	2.7
241～ 270	1	1.3
271～ 300	1	1.3
	75	100.0

表V-3 穀 類

摂 取 量	人 数	割 合
91～ 120 g	1 人	1.3 %
121～ 150	0	0
151～ 180	7	9.3
181～ 210	10	13.3
211～ 240	10	13.3
241～ 270	19	25.4
271～ 300	13	17.4
○△ 301～ 330	8	10.8
331～ 360	2	2.7
361～ 390	3	4.0
391～ 420	1	1.3
421～ 450	0	0
451～ 480	1	1.3
	75	100.0

食回数は、1.8回となり、一回量は、77.9gである。これらを前回調査（1.8回 8.75g）と比較してみると、回数は同様であるが、一回量は89.0%に減少していることがわかった。芋類は35.0gとなり、国民調査の55.5%，県民調査の51.5%であった。

砂糖は、9.0gとなり、国民調査の72.6%，県民調査と同値であった。油脂類は、13.8gとなり、国民調査の76.7%，県民調査の106.2%であった。大豆及び大豆製品は、46.8gとなり、国民調査の60.9%であった。魚介類は、51.9gとなり、国民調査の55.6%，県民調査の43.9%

表V-4 芋 類

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 10 g	17 人	22.7 %
11～ 20	10	13.3
21～ 30	14	18.7
31～ 40	7	9.3
41～ 50	8	10.7
51～ 60	6	8.0
○△ 61～ 70	4	5.3
71～ 80	3	4.0
81～ 90	2	2.7
91～ 100	1	1.3
101～ 110	0	0
111～ 120	2	2.7
121～ 130	0	0
130～ 140	1	1.3
	75	100.0

表V-5 砂 糖 類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ～ 5 g	41 人	54.7 %
△ 6 ～ 10	15	20.1
○ 11 ～ 15	10	13.3
16 ～ 20	3	4.0
21 ～ 25	1	1.3
26 ～ 30	1	1.3
31 ～ 35	1	1.3
36 ～ 40	0	0
41 ～ 45	0	0
46 ～ 50	0	0
51 ～ 55	1	1.3
56 ～ 60	0	0
61 ～ 65	0	0
66 ～ 70	2	2.7
	75	100.0

であった。獣鳥肉類は、55.8gとなり、国民調査の78.9%，県民調査の126.8%であった。卵類は、44.4gとなり、国民調査の102.5%，県民調査の118.3%であった。乳類は、129.9となり、国民調査の100.4%，県民調査の120.2%であった。

緑黄色野菜は、48.2gとなり、国民調査の79.0%，県民調査の65.1%であった。その他の

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表V-6 油脂類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 5 g	8 人	10.7 %
6 ~ 10	25	33.4
△ 11 ~ 15	20	26.7
○ 16 ~ 20	10	13.3
21 ~ 25	6	8.0
26 ~ 30	3	4.0
31 ~ 35	1	1.3
36 ~ 40	1	1.3
41 ~ 45	0	0
46 ~ 50	0	0
51 ~ 55	0	0
56 ~ 60	0	0
61 ~ 65	1	1.3
	75	100.0

表V-7 大豆及び大豆製品

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 20 g	18 人	24.0 %
21 ~ 40	17	22.7
41 ~ 60	19	25.4
○ 61 ~ 80	12	16.0
81 ~ 100	4	5.3
101 ~ 120	2	2.7
121 ~ 140	1	1.3
141 ~ 160	1	1.3
161 ~ 180	1	1.3
	75	100.0

表V-8 その他豆類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 20 g	73 人	97.4 %
21 ~ 40	1	1.3
41 ~ 60	0	0
61 ~ 80	1	1.3
	75	100

野菜は、

109.9 g となり、国民調査の55.5%、県民調査の56.1%であった。果実類は、112.1 g となり、国民調査の67.4%、県民調査の68.4%であった。

表V-9 魚介類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 20 g	19 人	25.4 %
21 ~ 40	21	28.0
41 ~ 60	12	16.0
61 ~ 80	7	9.3
○ 81 ~ 100	5	6.7
△ 101 ~ 120	4	5.3
121 ~ 140	3	4.0
141 ~ 160	1	1.3
161 ~ 180	2	2.7
181 ~ 200	1	1.3
	75	100.0

表V-10 獣鳥肉類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ~ 20 g	8 人	10.7 %
21 ~ 40	18	24.0
△ 41 ~ 60	24	32.0
○ 61 ~ 80	10	13.3
81 ~ 100	6	8.0
101 ~ 120	7	9.3
121 ~ 140	0	0
141 ~ 160	2	2.7
	75	100.0

海藻類は、4.9 g となり、国民調査の86.0%、県民調査の98.0%であった。種実類は、2.2 g となり、国民調査の137.5%、県民調査の110.0%であった。

度数分布について見てみると、表V-1~21の通りとなる。国民調査値に及ばない者が、60%を超える食品群は、米類、穀類、芋類、砂糖類、大豆及び大豆製品、魚介類、獣鳥肉類、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類と11群にも及び、全群（17群）の65%であった。また県民調査においては、米類、穀類、芋類、魚介類、緑黄色野菜、その他の野菜、果実類と8群、47%であった。次に国民調査と県民調査を比較すると県民調査は、米類、豆類、野菜類及び魚介類が多く、その他の穀類、油脂類、獣鳥肉類、乳類が少なく、本学園短大は、油脂類、砂糖類の摂取が県民調査に近く、乳類、その他の穀類

表V-11

卵

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 10 g	9 人	12.0 %
11～ 20	8	10.7
21～ 30	8	10.7
○△ 31～ 40	14	18.7
41～ 50	13	17.3
51～ 60	9	12.0
61～ 70	9	12.0
71～ 80	2	2.7
81～ 90	1	1.3
91～ 100	0	0
101～ 110	0	0
111～ 120	0	0
121～ 130	0	0
131～ 140	1	1.3
141～ 150	0	0
151～ 160	0	0
161～ 170	0	0
171～ 180	1	1.3
	75	100.0

表V-12

乳 類

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 50 g	20 人	26.7 %
51～ 100	12	16.0
○△ 101～ 150	12	16.0
151～ 200	11	14.7
201～ 250	10	13.3
251～ 300	7	9.3
301～ 350	2	2.7
351～ 400	0	0
401～ 450	1	1.3
	75	100.0

表V-13

緑黄野菜類

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 15 g	7 人	9.3 %
16～ 30	17	22.7
31～ 45	18	24.0
46～ 60	9	12.0
○△ 61～ 75	9	12.0
76～ 90	7	9.3
91～ 105	5	6.7
106～ 120	3	4.0
	75	100.0

表V-14

その他の野菜

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 20 g	1 人	1.3 %
21～ 40	2	2.7
41～ 60	13	17.3
61～ 80	14	18.6
81～ 100	12	16.0
101～ 120	9	12.0
121～ 140	8	10.7
141～ 160	5	6.7
161～ 180	1	1.3
○△ 181～ 200	2	2.7
201～ 220	2	2.7
221～ 240	2	2.7
241～ 260	2	2.7
261～ 280	0	0
281～ 300	1	1.3
301～ 320	0	0
321～ 340	0	0
341～ 360	0	0
361～ 380	0	0
381～ 400	1	1.3
	75	100.0

の摂取が国民調査に近い値となった。

食生活状況は、表Ⅵ—1～13の通りとなる。夕食の調理に要する時間は、30～45分未満の者が一番多く、24名32%であった。また、昭和56年度国民栄養調査、及び、前回調査（生短紀要第8報）においては、45～60分未満の者が一番多く、今回の調査対象者は、調理時間の短い傾向を示していた。

料理好きかどうかの質問に対し、「好きであ

る」40名53.3%となり、国民調査値（33.6%）と比較し、料理好きであることがわかった。また、前回調査に現われなかった「料理嫌い」も2名2.7%現われた。普段よく作るもの1人3品の質問に対し、対象75名中回答延数220名となり、1人平均2.9種作っており、前回の1.3種より多く、よく作っていることが推察された。料理内容は、①カレーライス 51名68.0%、

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表V-15 果実類

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 50 g	21 人	28.0%
51～ 100	17	22.7
101～ 150	15	20.0
○△ 151～ 200	12	16.0
201～ 250	7	9.3
251～ 300	2	2.7
301～ 350	0	0
351～ 400	0	0
401～ 450	0	0
451～ 500	1	1.3
	75	100.0

表V-16 海草類

摂 取 量	人 数	割 合
0 ～ 2.9 g	31 人	41.3 %
3.0～ 4.9	14	18.6
○△ 5.0～ 6.9	10	13.3
7.0～ 8.9	6	8.0
9.0～10.9	5	6.7
11.0～12.9	2	2.7
13.0～14.9	3	4.0
15.0～16.9	0	0
17.0～18.9	1	1.3
19.0～20.9	2	2.7
21.0～22.9	0	0
23.0～24.9	0	0
25.0～26.9	0	0
27.0～28.9	1	1.3
	75	100.0

表V-17 種実類

摂 取 量	人 数	割 合
○△ 0 ～ 5.9 g	67 人	89.3 %
6.0～10.9	5	6.8
11.0～15.9	0	0
16.0～20.9	1	1.3
21.0～25.9	0	0
26.0～30.9	0	0
31.0～35.9	1	1.3
36.0～40.9	0	0
41.0～45.9	0	0
46.0～50.9	0	0
51.0～55.9	0	0
56.0～60.9	1	1.3
	75	100.0

表V-18 米1日回数

摂 取 回 数	人 数	割 合
○ 0 ～ 1.9 回	43 人	57.3%
2.0～ 3.0	32	42.7
	75	100.0

表V-19 米一回当りの摂取量

摂 取 量	人 数	割 合
0～ 25 g	0 人	0 %
26～ 50	8	10.7
51～ 75	30	40.0
76～ 100	27	36.0
101～ 125	6	8.0
126～ 150	3	4.0
151～ 175	0	0
176～ 200	1	1.3
	75	100.0

②炊飯 30名40.0%, ③スパゲティ 25名33.3%となり, 前回調査においては, ①カレーライス 32.0%, ②スパゲティ 18%, ③炒飯17%であり, 内容に変化は見られなかったが, 作る割合の増加していることがわかった。また, 国民調査においては, ①カレーライス 65.0%, ②うどん 38.7%, ③まぜごはん32.8%の順となり, カレーライスはどこの家庭においても普遍的なものであることがわかった。普段よく作る一品料理(1人10品)は, 表VI-4の通りである。対象75名中, 延数 698名となり, 1人

平均9.3種の回答となり, 前回調査と同様であった。

料理内容は, ①野菜炒め 60名80.0%, ②焼魚 50名66.7%。③お浸し 46名61.3% 以下焼肉, 玉子焼, 天ぷらの順となった。また, 前回調査においては, ①野菜炒め 71.9%, ②焼魚 63.5%, ③焼肉 55.2% ④玉子焼 51.5%の順であった。また, 国民調査において

表V-20 欠食回数

回 数	人 数	割 合
0 ～ 0.5 回	54 人	72.0%
0.6～ 1.0	20	26.7
1.1～ 1.5	1	1.3
	75	100.0

表V-21 外食回数

回 数	人 数	割 合
0 ～ 0.5 回	73 人	97.4 %
0.6～ 1.0	1	1.3
1.1～ 1.5	1	1.3
	75	100.0

は、①焼魚 67.0% ②野菜炒め 60.1% ③天ぷら 57.2% ④野菜煮物 55.5%の順であった。

これらより、よく作る一品料理として、焼魚、野菜炒めは普遍的なものであることがわかった。また、今回調査結果は、前回調査と比較し、国民調査に近似していることもわかった。

食事量について見てみると表VI-5の通りとなる。「普通より多い」24名32%、「ふつう」43名57.3%、「普通より少ない」5名6.7%となり、「ふつう」と考えているものの多いことがわかった。さらに、前回調査と比較し、「多い」と答えている者の増加していることもわかった。

「肉、魚、卵」の摂取状況は、表VI-6の通りである。「毎日一回程度」45名60.0%、「週3～4日」20名26.7%、「好んで毎日2回以上」10名13.3%であった。これは、前回調査と同様であり、肉、魚の不足が普遍的であり、動蛋白の小さいことも合わせ、大きな問題と考えられる。間食、夜食の状況は表VI-7の通りである。

「毎日食べる」32名42.7%、「時々食べる」38名50.7%、「ほとんど食べない」5名 6.6%となった。また、間食、夜食の摂り方と、間食エネルギーの相関を見てみると(表Ⅷ)、5%の危険率で相関が認められ、摂る機会の多いほど間食からのエネルギーの多いことがわかった。

表VI-1 夕食の調理時間

	昭和60年度		昭和59年度 本学調査	昭和56年度 国民栄養 調査
	人数	割合		
1. 15 分 未 満	11人	14.7%	10.4%	1.1%
2. 15～30分未満	9	12.0	18.8	12.1
3. 30～45分未満	24	32.0	25.0	32.3
4. 45～60分未満	19	25.3	38.5	37.3
5. 60分以上	12	16.0	5.2	16.9
6. その他 ()	—	—	2.1	0.3
	75	100.0	100.0	100.0

表VI-2 料理を作るのは

	昭和60年度		昭和59年度 本学調査	昭和56年度 国民栄養 調査
	人数	割合		
1. 非常に好きである	13人	17.3%	8.3%	4.1
2. 好きである	40	53.3	63.5	33.6
3. 好きでも嫌いでもない	20	26.7	28.2	55.9
4. 嫌いである	2	2.7	—	6.0
5. その他 ()	—	—	—	0.4
	75	100.0	100.0	100.0

表VI-3 ふだんよく作るもの1人3つ

	昭和60年度		昭和59年度 本学調査	昭和56年度 国民栄養 調査
	人数	割合		
1. かつ丼・玉子丼	21人	28.0%	8.3%	14.4%
2. まぜごはん (五目ごはん)	13	17.3	9.4	32.8
3. すし(ちらし・にぎり)	3	4.0	2.1	17.9
4. お茶づけ	3	4.0	1.0	5.9
5. おにぎり	11	14.7	7.3	15.1
6. ピラフ	9	12.0	7.3	4.2
7. 炒飯	30	40.0	16.7	28.0
8. 中華丼	2	2.7	2.1	1.8
9. カレーライス	51	68.0	32.3	65.0
10. うどん	17	22.7	9.4	38.7
11. 日本そば	4	5.3	1.0	6.2
12. ラーメン	18	24.0	11.5	17.1
13. 焼そば	12	16.0	5.2	23.1
14. スパゲッティ	25	33.3	17.7	17.2
15. サンドイッチ	1	1.3	1.0	8.7
	220	—	—	—

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表Ⅵ-4 ふだんよく作るもの 1人10品まで

	昭和60年度		昭和56年度 国民栄養 調査	昭和59年度 本学調査
	人数	割合		
1. 焼肉	43人	57.3%	54.1%	55.2%
2. 焼魚	50	66.7	67.0	63.5
3. 玉子焼	42	56.0	54.1	51.0
4. ハンバーグ	21	28.0	31.1	26.0
5. オムレツ	10	13.3	14.4	22.9
6. 魚ムニエル	5	6.7	4.7	3.1
7. ぎょうざ	9	12.0	20.5	15.6
8. ハムエッグ	27	36.0	9.9	30.2
9. 野菜炒め	60	80.0	60.1	71.9
10. ステーキ	1	1.3	5.4	2.1
11. 麻婆豆腐	23	30.7	10.1	18.8
12. 八宝菜	3	4.0	11.9	6.3
13. 酢豚	5	6.7	7.0	12.5
14. 豚かつ	6	8.0	22.0	13.5
15. 肉の空揚げ	32	42.7	29.3	33.3
16. 天ぷら	39	52.0	57.2	38.5
17. エビフライ	3	4.0	13.2	9.4
18. カキフライ	3	4.0	5.0	4.2
19. 魚フライ	8	10.7	10.7	10.4
20. コロッケ	15	20.0	10.5	22.9
21. 春巻	0	0	2.0	2.1
22. 肉ダンゴ	1	1.3	3.5	7.3
23. 煮魚	22	29.3	42.1	24.0
24. おでん	24	32.0	37.1	21.9
25. 野菜煮物	20	26.7	55.5	37.5
26. 寄せなべ	10	13.3	21.6	16.7
27. すきやき	13	17.3	30.9	13.5
28. 湯豆腐	9	12.0	26.2	11.5
29. ロールキャベツ	5	6.7	7.5	9.4
30. けんちん汁	6	8.0	13.3	9.4
31. 豚汁	14	18.7	21.0	17.7
32. シチュー	34	45.3	27.9	55.2
33. 茶わんむし	10	13.3	20.1	11.5
34. しゅうまい	2	2.7	2.4	3.1
35. お浸し	46	61.3	40.8	45.8
36. ごま和え	6	8.0	25.3	6.3
37. きんぴら午蓐	20	26.7	25.4	30.2
38. フレンチサラダ	20	26.7	17.6	32.3
39. ポテトサンド	15	20.0	26.7	42.7
40. さしみ	16	21.3	39.5	21.9
	698	—	—	—

表Ⅵ-5 普段の食事は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 普通の人より多いと思う	24人	32.0%	26.0%
2. 人並みだと思う	43	57.3	64.6
3. 普通の人より少ないと思う	5	6.7	6.3
4. わからない	3	4.0	3.1
	75	100.0	100.0

表Ⅵ-6 肉・卵・魚を好むか

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 好んで毎日2回以上食べる	10人	13.3%	10.4%
2. 毎日一回ていどは食べる	45	60.0	60.4
3. 毎日食べるないが週に3~4回は食べる	20	26.7	28.1
4. 好きでないのほどんど食べない	—	—	1.1
	75	100.0	100.0

表Ⅵ-7 間食・夜食は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 毎日食べる	32人	42.7%	42.7%
2. 時々食べる	38	50.7	52.1
3. ほどんど食べない	5	6.6	5.2
	75	100.0	100.0

欠食の状況は表Ⅵ-8の通りとなる。「毎日一回欠食」8名10.7%、「週2~3回欠食」15名20.0%、ほとんど欠食なし」52名69.3%となり、表Ⅳ及び表Ⅴ-20からもわかるとおり欠食の少ないことがわかった。また欠食の理由として（表Ⅵ-9、「多忙のため」9名39.1%となり、次いで「無回答」、「習慣」、「病氣予防」の順となった。これは、前回調査と同様の結果であった。献立作成時、第1に考慮する点は（表Ⅵ-

表Ⅵ-8 ふだん欠食は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. ほとんど毎日一回は欠食する	8人	10.7%	9.4%
2. 週に2～3回は欠食する	15	20.0	27.1
3. ほとんど欠食しない	52	69.3	63.5
	75	100.0	100.0

表Ⅵ-9 欠食理由は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 美容のため	0人	0 %	2.9%
2. 習慣（一日2食主食なども含む）	6	26.1	17.1
3. 多忙のため	9	39.1	42.9
4. 病気の予防や治療のため	1	4.4	—
5. その他	7	30.4	37.1
	23	100.0	100.0

表Ⅳ-10 献立作成は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 家族の好みを第1に考える	52人	69.3%	57.3%
2. 経済を第1に考える	5	6.7	10.4
3. 栄養を第1に考える	18	24.0	32.3
	75	100.0	100.0

10)、「家庭の好みを第一」52名69.3%、「栄養第一」18名24.0%、「経済第一」5名6.7%となり、前回調査同様、嗜好中心に献立を作成していることがわかった。食事内容をよりよいものにする努力は（表Ⅵ-11）、「時々考える」56名74.7%、「いつも努力している」15名20%、「関心なし」4名5.3%となり、前回同様「時々考える」者の多いことがわかった。食事時刻は（表Ⅳ-12）、「時々ずれる」42名56.0% 「きちんと決まっている」26名34.7%、「いつも乱

表Ⅳ-11 食事内容をよりよいものにしたいか

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. いつも努力している	15人	20.0%	14.6%
2. 時々考えている	56	74.7	81.3
3. ほとんど関心がない	4	5.3	4.1
	75	100.0	100.0

表Ⅵ-12 朝・昼・夕の食事時刻は

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. きちんと決まっている	26人	34.7%	25.0%
2. 時々時刻がずれる	42	56.0	66.7
3. いつも乱れがちである	7	9.3	8.3
	75	100.0	100.0

表Ⅵ-13 食事の満腹感

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 満腹するまで食べる	23人	30.7%	32.3%
2. もう少し食べたい所でやめる	22	29.3	26.0
3. 特に考えない	28	37.3	41.7
4. その他	2	2.7	—
	75	100.0	100.0

れる」7名9.3%となり、半数の者は、時々ずれて食事をしていることがわかった。また、前回と比べ、食事時間の決まっている者の多いこともわかった。食事量を満腹度より見てみると（表Ⅵ-13）、「特に考えない」28名37.3%、「満腹するまで」23名30.7%、「もう少し食べたい所でやめる」22名29.3%であった。また、前回と比べ、満腹、考えないが減少し、もう少し食べたい所でやめる者の増加していることがわかった。健康状態について見てみると、表Ⅵ-14の通りとなる。「丈夫である」46名61.3%

本学園短大生の栄養摂取量の実態

表Ⅵ-14 健康状態について

	昭和60年度		昭和59年度
	人数	割合	
1. 丈夫である	46人	61.3%	24.0%
2. 湿疹がしやすい	9	12.0	5.2
3. 疲れやすい	27	36.0	9.3
4. 体がだるい	8	10.7	3.1
5. 頭痛がよくおこる	4	5.3	4.2
6. カゼを引きやすい	14	18.7	6.3
7. よく肩がこる	26	34.7	17.7
8. よくノドが痛くなる	7	9.3	2.1
9. 下痢をしやすい	6	8.0	—
10. 便秘をしやすい	31	41.3	12.5
11. 眠りが浅い	5	6.7	4.2
12. イライラする	11	14.7	4.2
13. ツメの色が悪い	1	1.3	5.2
14. 口角炎をおこしやすい	3	4.0	4.2
15. その他（現在治療中など）	1	1.3	4.2
	199	—	—

表Ⅷ 相 関 に つ い て

項 目	相 関 係 数 (r)
自覚症状とエネルギー摂取量	0.126
〃 蛋白質摂取量	0.156
〃 脂質摂取量	0.059
〃 カルシウム摂取量	0.080
〃 鉄 摂取量	— 0.012
〃 ビタミンA摂取量	— 0.014
〃 ビタミンB ₁ 摂取量	0.032
〃 ビタミンB ₂ 摂取量	— 0.121
〃 ビタミンC摂取量	0.155
〃 穀 エ ネ 比	— 0.076
〃 動 蛋 比	— 0.089
〃 動 脂 比	0.072
〃 間 食 エ ネ 比	— 0.048
〃 欠 食	— 0.209
〃 摂取食品数	— 0.202
料理好きと 〃	— 0.129
料理時間と 〃	0.094
間食の摂り方と間食エネルギー	— 0.280※

表Ⅶ 個々の摂取食品数

摂 取 食 品 数	人 数	割 合
0.1 ~ 5.0 種	0 人	0 %
5.1 ~ 10.0	1	1.3
10.1 ~ 15.0	10	13.3
15.1 ~ 20.0	27	36.0
20.1 ~ 25.0	28	37.4
25.1 ~ 30.0	9	12.0
	75	100.0

となり、前回調査を大きく上回ったが、自覚症状は、1人平均2.0種となり、前回の2.5倍にも及んだ。また、健康状態（自覚症状個数）と各栄養素の摂取量との相関を試みたが、（表Ⅷ）、いずれの栄養素及び栄養比率、欠食、摂取食品数に関しても、相関を認めることはできなかった。摂取食品数は1人一日平均19.3種となり、県民調査（21.4種）と比較し、90%の充足率、目標値30種の64.3%の摂取となった。また、30種以上摂取している者は1名1.3%となり、食品数の不足が顕著に表われた。さらに、料理好

きの者に摂取食品の多いことを推察し、相関を見てみたが、相関は認められなかった。また、料理時間及び健康状態との相関も試みたが、いずれも相関を認めることはできなかった。主な食品群の中から、普遍的と思われる食品を3種類づつ選び、SD法による食品のイメージを見ていると、表Ⅸ、図Ⅱ-1~16の通りである。明るいイメージの食品は、パン、牛肉、人参、トマト、キャベツ、牛乳であり、中でもトマトが一番明るいイメージの食品であることがわかった。暗いイメージの食品は、レバー、さば、清物であり、中でもレバーは、一番暗い食品であることがわかった。男性的な食品は、レバー、さしみ、牛肉であり、中でも牛肉が一番男性的な食品であることがわかった。女性的な食品は、パン、人参、トマト、清物、牛乳であり、中でもトマトに強く女性的な食品のイメージを持つことがわかった。現代的食品として、パン、レバー、牛肉、トマト、牛乳があげられ、中でも、パン、牛肉に現代的イメージの大きいことがわかった。古典的食品は、ごはん、さば、さんま、さしみ、大根、清物であり、中でも清物は、古

表IX

食 品 イ メ ー ジ

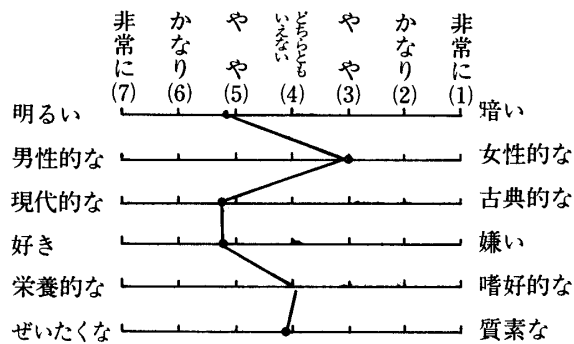
食 品 名	食 品 イ メ ー ジ					
	明 る い ～ 暗 い	男 性 的 ～ 女 性 的	現 代 的 ～ 古 典 的	好 き ～ 嫌 い	栄 養 的 ～ 嗜 好 的	ぜ い た く ～ 質 素 な
パ ン	5.1 (0.949)	3.0 (0.971)	5.3 (1.383)	5.2 (1.228)	3.9 (1.289)	4.1 (0.741)
ご は ん	4.4 (1.327)	4.3 (1.180)	3.2 (1.322)	5.4 (1.250)	5.3 (1.255)	3.8 (1.018)
じゃがいも	4.1 (1.260)	4.1 (1.627)	3.7 (1.128)	4.5 (1.367)	5.0 (0.966)	3.0 (1.045)
レ バ ー	2.6 (1.311)	4.9 (1.322)	4.5 (0.857)	3.0 (1.808)	6.1 (1.550)	4.3 (1.054)
牛 肉	5.0 (1.179)	5.2 (1.017)	5.3 (1.066)	4.7 (1.500)	5.3 (1.157)	6.1 (0.957)
豚 肉	4.3 (1.014)	4.2 (0.948)	4.3 (0.847)	4.7 (1.414)	4.9 (0.859)	3.9 (0.811)
さ ば	3.3 (1.056)	4.0 (1.177)	3.1 (0.954)	4.4 (1.417)	4.6 (0.968)	3.4 (0.907)
さ ん ま	3.9 (1.642)	4.3 (1.059)	3.1 (1.308)	4.5 (1.463)	4.7 (1.131)	2.9 (1.080)
さ し み	4.4 (1.128)	4.9 (1.118)	3.2 (1.155)	4.8 (1.634)	4.4 (1.525)	5.3 (1.157)
人 参	5.0 (1.157)	3.4 (0.985)	4.0 (0.988)	4.1 (1.592)	5.9 (1.247)	3.4 (0.877)
ほうれん草	4.4 (1.186)	3.8 (1.090)	4.0 (0.923)	4.7 (1.238)	5.9 (1.148)	3.3 (0.790)
ト マ ト	5.4 (1.152)	2.7 (1.049)	4.5 (1.233)	5.1 (1.621)	5.1 (1.196)	3.1 (1.308)
キ ャ ベ ツ	4.8 (0.878)	3.7 (0.919)	4.2 (0.973)	5.0 (0.937)	4.5 (1.003)	3.2 (0.900)
大 根	3.6 (1.198)	3.6 (1.114)	2.9 (0.977)	4.5 (1.397)	4.5 (0.962)	3.0 (1.071)
漬 物	3.0 (1.330)	3.3 (1.415)	2.1 (1.196)	4.5 (1.397)	3.0 (1.168)	2.4 (1.206)
牛 乳	5.3 (1.109)	3.4 (1.285)	5.0 (1.224)	5.5 (1.407)	6.3 (0.824)	3.9 (0.885)

典型的イメージの大きいことがわかった。好きな食品は、パン、ごはん、じゃがいも、牛肉、豚肉、さんま、さしみ、ほうれん草、トマト、キャベツ、大根、漬物、牛乳であり、中でも、牛乳、ごはん、パン、トマト、キャベツは、より好きな食品であることがわかった。また、パンよりごはんを好む傾向にあたることもわかった。嫌いな食品は、レバーであることがわかった。栄養的食品は、ごはん、じゃがいも、レバー、牛肉、豚肉、さば、さんま、人参、ほうれん草、

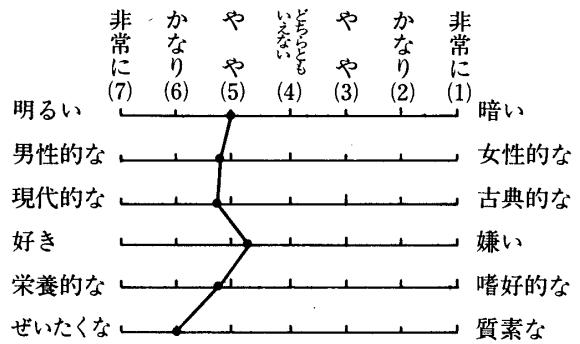
トマト、キャベツ、大根、牛乳であり、中でも、牛乳、レバー、人参、ほうれん草は栄養的食品と強く考えられていることがわかった。嗜好的食品は漬物が上げられた。また、パンとごはんのイメージに大きな差のあることがわかった。ぜいたく品は、牛肉、さしみであり、質素な食品には、じゃがいも、さば、さんま、人参、ほうれん草、トマト、キャベツ、大根、漬物が上げられ、いも類、青味の魚、野菜類を質素と感じていることがわかった。

本学園短大生の栄養摂取量の実態

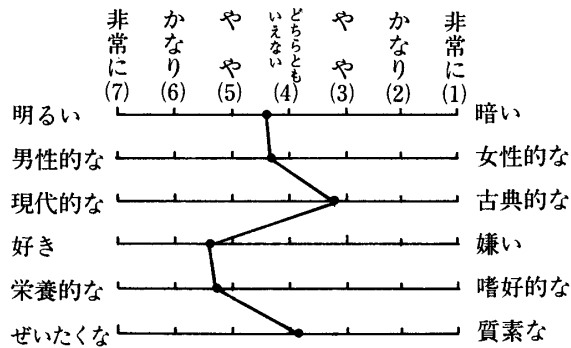
図II-1 パン



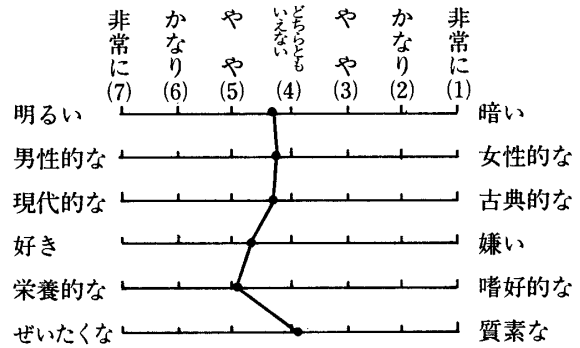
図II-5 牛肉



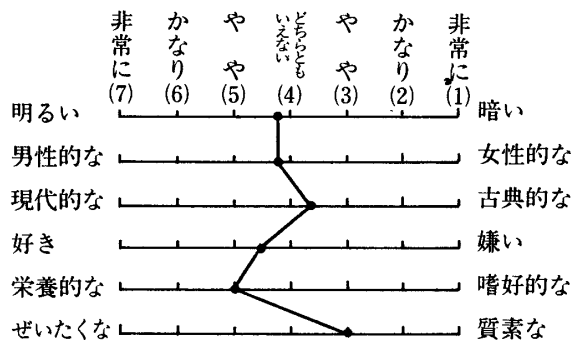
図II-2 ごはん



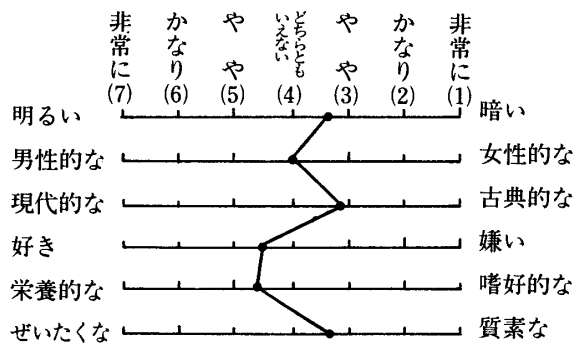
図II-6 豚肉



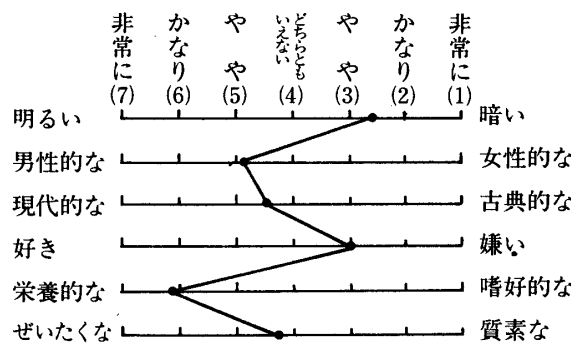
図II-3 じゃがいも



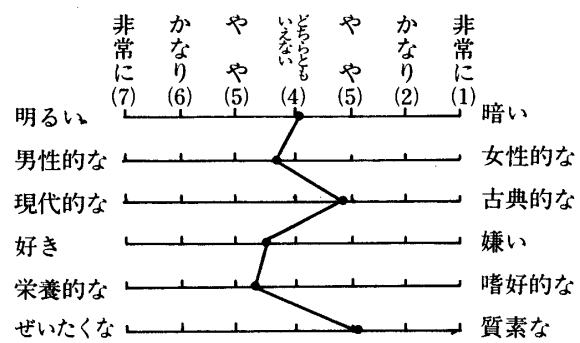
図II-7 さば



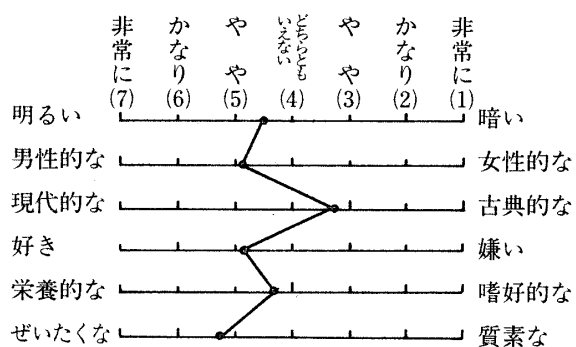
図II-4 レバー



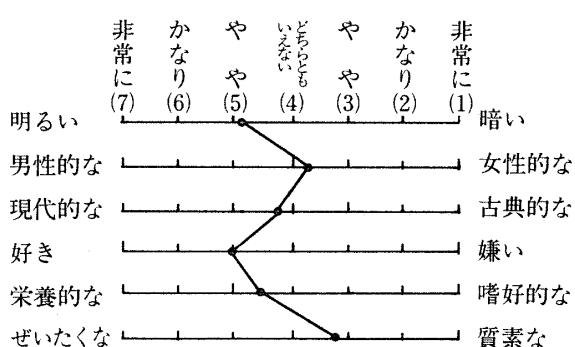
図II-8 さんま



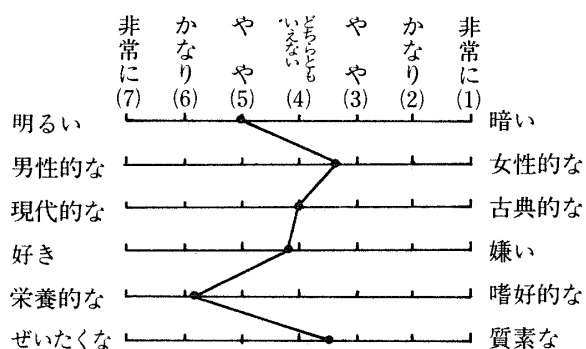
図II-9 さしみ



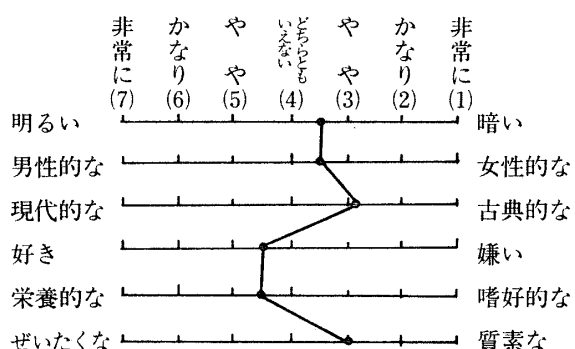
図II-13 キャベツ



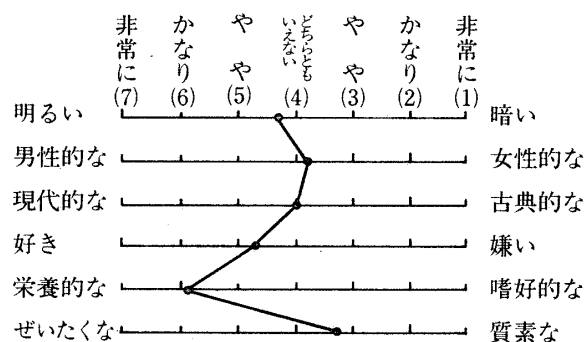
図II-10 人参



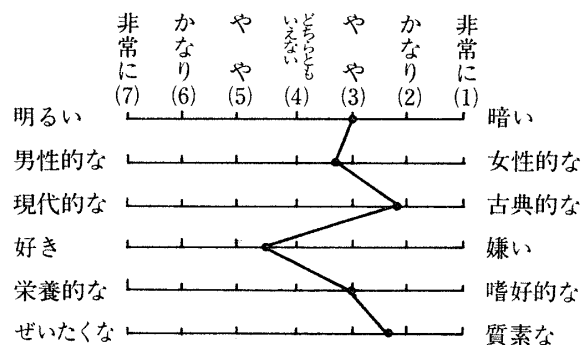
図II-14 大根



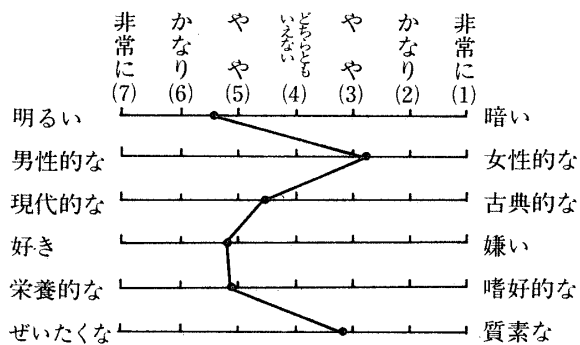
図II-11 ほうれん草



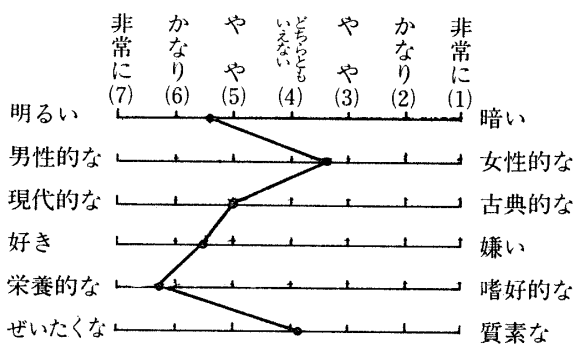
図II-15 漬物



図II-12 トマト



図II-16 牛乳



次に、食品ごとに見てみると、パンは、明るく、現代的で好きな食品であり、ごはんは、古典的、栄養的であり好きな食品であることがわかった。ごはんは、パンと比較し、栄養的であると考えていることもわかった。

じゃがいもは、質素であるが、栄養的であり、好きな食品であると考えていることがわかった。

レバーは、男性的、現代的、栄養的ではあるが、暗いイメージを持ち、嫌いな食品であることがわかった。牛肉は、明るく、男性的、現代的、栄養的で好きな食品であるが、ぜいたく品と考えられていることがわかった。また、牛肉はすべてに4.5以上の平均を持ち、目立つ食品であることがわかった。

豚肉は、栄養的であり、好きな食品であることがわかった。また、豚肉は牛肉と比較し、印象の少ない食品であることがわかった。

さばは、暗いイメージを持ち、質素で古典的な食品であるが、栄養的であると考えられていることがわかった。さんまは、質素で、古典的であるが、栄養的であり、好きな食品であることがわかった。また、さばはさんまと比較し、暗く、さんまはさばと比較し質素と考えられていることもわかった。さしみは、古典的、男性的、栄養的で好きな食品であるが、ぜいたく品と考えられていることがわかった。人参は明るく、質素で女性的な栄養食品のイメージを持っていることがわかった。ほうれん草は質素であるが栄養的で好きな食品であることがわかった。

トマトは明るく、現代的であり、また質素で女性的でもあり、好まれている食品であることがわかった。これらより、緑黄色野菜の持つイメージは、栄養的で、質素な食品と考えられていることがわかった。

キャベツは、質素であるが、明るく、栄養的であり、好まれる食品であることがわかった。

大根は質素で古典的であるが、栄養的であり、好まれる食品であることがわかった。漬物は、質素で古典的、女性的であり暗いイメージを持つが好まれる食品であり、また、嗜好品と考えられていることもわかった。

牛乳は、明るく、現代的、女性的であり、ま

た栄養食品と考えられ、好まれる食品であることがわかった。

VI 要 約

- (1) 米の摂取不足がエネルギー不足、脂肪エネルギーの上昇を示す結果となった。
- (2) カルシウム、鉄、ビタミンB₂の不足が、顕著であり、他調査との比較においても、本著であり、他調査との比較においても、本学園短大生は、摂取の低いことが判明した。
- (3) 間食エネルギー比は減少し、生短紀要第7報に示す通り、健康状態との関連もあり、よい傾向であった。
- (4) 米摂取を、国民調査、県民調査及び本学園短大生調査で見ると、県民調査が高いのにもかかわらず、本学園短大生は非常に低い値であった。学生の米ばなれが考えられ、今後、原因の究明をしていきたいと考える。
- (5) 獣鳥肉類は、国民調査に達しないが、県民調査を大きく上回り、また、魚介類は国民調査と比較し、県民調査は上回っているにもかかわらず、本学園短大生は、少ないことがわかった。これらより、若い世代の魚ばなれ、肉食の傾向が推察された。
- (6) 本学園短大生は、油脂類、砂糖類の摂取が県民調査に近く、乳類、その他の穀類の摂取が国民調査に近い値となり、都市型、農村型の混合型と推察された。
- (7) 料理好きで色々な料理を作るが、料理時間は短かく、使う食品数も少ない結果となり、カレーライス、焼肉、野菜炒め、焼魚を多く作ることがわかった。
- (8) 欠食はあまりしないが食事時間は時々ずれることがわかった。
- (9) 「肉・魚・卵」を食べる回数が少なく、動蛋白のバランスを小さくしていることがわかった。
- (10) トマト、人参、牛乳等暖色を好むことがわかった。
- (11) 緑黄野菜、その他の野菜は栄養的な食品

と考えていることがわかった。

- (12) ジャガイモを栄養的で好きな食品と思っているにもかかわらず、摂取量が低く、芋類についても、今後研究していきたいと考える。

- (13) ごはんとパンは、対象的であり、古典的—現代的、栄養的—嗜好的となり、パンに対し、明るく、女性を感じ、どちらも好きな食品である。

参 考 文 献

- 1) 高木和男, 増田富江, 望月英男: 調査統計と効果判定, 1975
- 2) 淡中忠郎, 石川栄助: 新実用統計の手引, 槇書店, 1975
- 3) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 第三次改定, 日本人の栄養所要量, 第一出版, 1985
- 4) 厚生省公衆衛生局栄養課編: 国民栄養の現状, 第一出版, 1984
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課編: 国民栄養の現状, 第一出版, 1985
- 6) 山口和子: 新栄養指導演習, 建帛社, 1980
- 7) 大里進子, 若原延, 和田幸枝: 演習栄養指導, 医歯薬出版, 1984
- 8) 石川栄助, 石川明彦: 栄養統計学綱要, 槇書店, 1985
- 9) 高橋寿美子, 笹田陽子: 本学園短大生の栄養摂取量の実態, 生活学園短期大学紀要第7号 13—28 1984
- 10) 高橋寿美子, 笹田陽子: 本学園短大生の栄養摂取量の実態, 生活学園短期大学紀要第8号 109—130, 1985
- 11) 岩手県環境保健部: 県民健康調査結果, 昭和59年度調査, 1985
- 12) 厚生省公衆衛生局栄養課編: 昭和54年度改定, 日本人の栄養所要量, 第一出版, 1980
- 13) 大里進子, 若原延子, 和田幸枝編: 演習栄養指導, 医歯薬出版株式会社, 1985